Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 9, Sup Issue 2 (2025) • P: 136 - 120
https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps
ISSN: 2522-3399 (Online) • ISSN: 2522-3399 (Print)

Irrational thoughts and their relation to the psychological stress among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah governorate

Ms. Manar Sayer Alotaibi
College of Arts | Taif University | KSA

Received: 02/11/2024
Revised: 19/11/2024
Accepted: 02/12/2024
Published: 28/02/2025

* Corresponding author: xx.mar.011@gmail.com

Citation: Alotaibi, M. S. (2025). Irrational thoughts and their relation to the psychological stress among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah governorate. *Journal of Educational and Psychological Sciences, 9*(2S), 120 – 136. https://doi.org/10.26389/AJSRP.R041124

2025 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• **Open Access**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: This study aimed to identify the degree of irrational thoughts and the degree of psychological stress among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah Governorate and reveal the relationship between them and find out if there are differences due to the following variables: a mother's age- educational level – economic level, and the study used the descriptive approach. The sample consisted of 43 mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah Governorate. The tools used included the scale of irrational thoughts prepared by Abu Rumman (2005) and the psychological stress scale prepared by Jaber (2008). The study achieved the following results: The degree of irrational thoughts among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah Governorate is high, the degree of psychological stress for them was moderate, and there is a positive correlation with statistical significance between irrational thoughts and psychological stress among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah Governorate. As the results showed, there are not statistically significant differences in the degree of irrational thought and psychological stress among mothers of children with an autism spectrum disorder in Al Majma'ah Governorate due to the variables (age, educational level, economic level) and the study ended with a few recommendations among them is activating the role of the media in educating families about their mental health and its impact on their children.

Keywords: Irrational thoughts- Psychological stress- Mothers of children with an autism spectrum disorder- Al Majma'ah governorate

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة

أ. منار ساير العتيبي
كلية الآداب | جامعة الطائف | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة والكشف عن العلاقة بينهم ومعرفة ما اذا كان هناك فروق تعزى للمتغيرات التالية: عمر الام – المستوى التعليمي – الدخل الشهري، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة من (43) أم من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة، وشملت الأدوات المستخدمة مقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد أبو رمان (2005)، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعّده جابر (2008)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تتسم درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة بالارتفاع، درجة الضغوط النفسية لديهن كانت متوسطة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة، كما بينت النتائج انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تعزى لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، وقد انتهت الدراسة بعدد من التوصيات منها تفعيل دور وسائل الاعلام في توعية الأسر حول صحتهم النفسية وأثرها على أبنائهم.

الكلمات المفتاحية: الأفكار اللاعقلانية- الضغوط النفسية- أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد- محافظة المجمعة.

1- المقدمة.

يتعرض الإنسان في حياته إلى الكثير من المواقف والتحديات والضغوط التي تهدد صحته النفسية، وتعد الأمراض باختلاف أنواعها من المشكلات التي تهدد حياة الأفراد وتعتبر الإعاقات بأنواعها من الأحداث الضاغطة التي تؤثر على صحة الإنسان النفسية وتؤثر على أفراد أسرته، ومن هذه الإعاقات المؤثرة اضطراب طيف التوحد.

يُعد اضطراب طيف التوحد من الاضطرابات النمائية التي تظهر أعراضه قبل الثالثة من عمر الطفل، يُعيق لديه التواصل والتفاعل الاجتماعي ويتسم بسلوكيات نمطية متكررة ومحدودية الاهتمامات والأنشطة (الزريقات، 2004).

وأن ميلاد طفل بهذا الاضطراب سيكون بعيدًا عن ذلك الطفل المثالي الذي حلم به الوالدين ونحدد هنا الأم بشكل خاص حيث إنها أكثر من سيتعامل مع الطفل من ناحية الرعاية والتربية، وقد تتعرض لخيبة أمل كبيرة خصوصًا أن أعراض اضطراب طيف التوحد قد تظهر من بداية الميلاد، ولكن لا يتم تشخيصه الا بعد ثلاثة سنوات من ميلاد الطفل، بالإضافة إلا أنها قد تُلام من قبل أفراد الأسرة والمجتمع على إنجاب هذا الطفل، مما قد يثقل كاهلها ويجعلها أكثر عرضه للضغوط النفسية.

كما يؤكد (Brimblecombe, 1984) أن والدي الأطفال ذوو الإعاقة يقعون في دائرة الضغوط النفسية العادية مثل أي اسر بالإضافة إلى مصادر ضغوط غير عادية متمثلة في الضغط الناجم عن الحياة مع طفل ذو إعاقة والصعوبات التي تصاحب سير حياته، وقد بينت دراسة (Dumas, Wolf, Fisman & Culligan, 1991) أن أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد يعانين من درجات مرتفعة من الإحباط واليأس مقارنة بأمهات الأطفال المصابين بأنواع أخرى من الإعاقات.

كما وجدَ (Webster et al, 2008)أن درجات الضغط على مؤشرات الضغوط الوالدية كانت أعلى من 85% لدى ما يزيد عن 40% من والدي الأطفال ذوو اضطراب طيف التوحد مما يشير إلى وجود ضغوط والدية ملحوظة.

وتعرف الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بأنها ردود الفعل التي تظهر لديهن لدى إدراكهن لحقيقة تخلف الابن والإحساس بالصدمة ومعاناة مشاعر الإحباط فيما يتعلق بسلوك الطفل وعلاجه وتعليمه والمخاوف بشأن مستقبله وكيفية رعايته والعزلة الاجتماعية والإحراج إزاء إعاقة الطفل، و يرى لازاروس أن مصطلح الضغوط النفسية يجمع بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافًا إليها الاستجابة المترتبة عليها، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف (عبد المنعم، 2006).

ومن الجدير بالذكر الإشارة إلى أن الأحداث الضاغطة التي تواجهها أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد ليست بحد ذاتها المسببة للضغوط، بل يُعزى ذلك إلى الفروق في إدراكهن لها باعتبار ذلك هو السبب في حدوثها وعليه يمكن النظر إلى الأحداث الضاغطة باعتبارها معرفية المنشأ، أي يعتمد شعور الأمهات بقدرتهن على التحكم في الأحداث الضاغطة على كيفية إدراكهن لها وأسلوب التفكير المتبع لذلك (العثمان، 2011).

وتتبع هذه النظرية المعرفية طرق متعددة تقود إلى تقليل الاضطرابات الانفعالية والسلوكيات السلبية، وذلك باكتساب فلسفة حياتية واقعية وعملية في حياتهم، من خلال مساعدتهم على التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار غير عقلانية، حيث أن المعتقدات العقلانية واقعية ويمكن دعمها بالأدلة وهي مرنة ومنطقية وتساعد المسترشد في الوصول إلى الأهداف، أما المعتقدات غير العقلانية، فهي غير واقعية وتكون جامدة وغير منطقية ولا تساعد المسترشد في الوصول إلى الأهداف (حسين، 2015).

ومن خلال ما سبق يتضح لنا الأثر الشديد الذي ينتج عن وجود طفل مصاب باضطراب طيف التوحد داخل الأسرة وكمَّ الضغوط التي يسببها الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد للأسرة من جراء سلوكياته الغير طبيعية، بالإضافة إلى خبرة الباحثة العملية في مركز خاص لاحظت حجم معاناة أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد والضغوط النفسية التي يمرون بها، مما يؤكد على ضرورة دراسة طبيعة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد في المملكة العربية السعودية لأن تأثير هذه الضغوط لا يقتصر على الأم فقط بل يمتد ويهدد كيان الأسرة كاملة وكذلك دراسة نوع الخدمات الإرشادية التي تقدمها مراكز الرعاية الخاصة للأمهات، مما قد يسهم في مساعدة الأمهات في التخفيف من الضغوط النفسية الواقعة عليهن جراء الإعاقة، ومن ثم فان هذه الدراسة قد تعود بفائدة بطريقة غير مباشرة على الطفل التوحدي عن طريق تحسين البيئة الأسرية التي يعيش فيها والحدّ من الأفكار اللاعقلانية التي قد تؤثر على الأمهات، لذلك تحاول الدراسة الراهنة الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة.

2-مشكلة الدراسة:

من خلال حضور الباحثة للعديد من اجتماعات أُسر ذوي اضطراب طيف التوحد لاحظت أنه على الرغم من معاناة الأمهات ومشكلاتهم النفسية العديدة ألا أن نسبة كبيرة منهم لم تتقدم للاستشارة النفسية إما جهلاً منهن أو بسبب نقص المراكز النفسية في محافظة المجمعة، ومن خلال المناقشات والدورات المقدمة للأمهات لاحظت الباحثة تبني بعضهن لأفكار لاعقلانية قد تزيد من الضغوط النفسية

والمشاعر السلبية لديهن، وأيضًا من خلال دراسة الباحثة في مرحلة البكالوريوس لتخصص التربية الخاصة- اضطرابات التوحد- ومن خلال عملها وتعاملها مع أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد، لاحظت كثرة المواقف الصعبة التي يتعرضون لها الأمهات والمشكلات النفسية التي يمرون بها وافتقار مدينة المجمعة للخدمات النفسية المقدمة لهذه الفئة بشكلٍ خاص، صحيح أن الاهتمام بدأ يتزايد بذوي اضطراب طيف التوحد، إنما أُسرهم فقد كانوا مهمشين تمامًا من الناحية النفسية تحديدًا، وأدركت الباحثة أن الأسرة أساس الفرد وصلاحها من صلاح أفرادها وأن الأم السوية المستقرة نفسيًا تساعد أبنائها في استقرارهم النفسي والعكس صحيح، فلا يمكن أن تحاول الأم أن تصلح أبنائهم أن لم تصلح نفسها حيث أن "التغيير يبدأ من الداخل".

كما أنه قد أخذ موضوع اضطراب طيف التوحد اهتمامًا كبيرًا في السنوات الأخيرة، على المستويين العربي والعالمي، فازدادت الأبحاث في هذا المجال كمًا ونوعًا، ورافقها تطور في البرامج والخدمات، وأخذت الأبحاث تركز بوضوح على الجانب السيكولوجي للأفراد ذوي الضغوط النفسية لدى أولياء أمور أطفال الحاجات الخاصة؛ نظرًا لما لهذا الاضطراب من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على هذه النواحي لدى هؤلاء الأفراد وأسرهم، وبدأت الدراسات الإرشادية والنفسية في مجال التربية الخاصة بالتركيز على تقديم الخدمات للأسر بدلاً من التركيز على ذوي اضطراب طيف التوحد فقط (ملحم، 2021)، فلقد أشارت دراسة قوعيش (2019) ودراسة (حجازي، 2020) إلى أن الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال واحتياجات مواجهة اضطراب طيف التوحد، ومدى ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم، وأن الضغوط النفسية أعلى بدرجة أكبر من أولياء أطفال الإعاقات الأخرى، كما أظهرت نتائج دراسة (Leithead, 2020) ودراسة (Singhal, 2022) أن والدي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد أظهروا مستوى أعلى في الضغوط النفسية من والدي الأطفال العاديين.

ومن المؤكد أن وجود طفل اضطراب طيف التوحد في الأسرة يؤدي إلى ظهور الضغط النفسي للأم، وتعود تلك الضغوط النفسية، إلى طبيعية وخصائص أطفال اضطراب طيف التوحد، واعتمادهم بشكلٍ كلي على أمهاتهم في حياتهم اليومية لتلبية احتياجاتهم فتتعرض الأم إلى مسؤوليات جديدة بسبب وضع طفلها بالإضافة لمسؤولياتها الأخرى مما يزيد إنتاجها للعديد من الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من حدةّ الضغوط عليها، وقد أوصتّ دراسة (الحموز، 2023) بتدريب الأمهات على الاستراتيجيات المعرفية وإعادة التفكير بالمشكلة، والتعرف على الافكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية، عن طريق اعادة تقييم الموقف والاستفادة من الخبرات السابقة وعمل المقارنات الاجتماعية، كما ذكرت دراسة (السنافي، 2021) أن وجود ابن معاق سيترك أثرًا واضحًا في حياة الأسرة مما يؤثر سلبًا على أفكارهم ومعتقداتهم، فيؤدي ذلك إلى سوء الحالة الانفعالية والضغوط النفسية لديهم. وجميع هذه الضغوط مرتبطة بالاحتياجات الخاصة بهذا الطفل وبالقلق على مستقبله.

ومن هنا اقتضت الضرورة وبرزت الحاجة لدراسة علاقة هذه الأفكار اللاعقلانية في الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من أجل مساعدتهن من الجانب النفسي وفهم أفكارهن اللاعقلانية التي قد تؤدي لزيادة الضغوط النفسية لديهن، وتعود الأفكار اللاعقلانية إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي، وهي تؤكد على أن الأفراد أنفسهم يساهمون في خلق مشاكلهم النفسية بسبب الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف بها.

1-3-أسئلة الدراسة:

وبالتالي تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

1- ما درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة؟
2- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري)؟

1-4-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. معرفة درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة.
2. تحديد العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة.
3. معرفة ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$) في درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري).

1-5-أهمية الدراسة:

للدراسة الحالية أهميتان نظرية وتطبيقية:

- **الأهمية النظرية:**

- تعد الباحثة دراستها هذه استكمالاً للجهود العربية التي بُذلتّ في موضوع الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لأسر ذوي الاعاقة، رغم أن الدراسات في هذا المجال ضئيلة- حسب إطلاع الباحثة- خصوصًا فيما يتعلق بمشكلات أسر ذوي اضطراب طيف التوحد حيث أن هذا الاضطراب مازال حتى وقتنا الحالي يشوبه الغموض من نواحي عدة.
- تساعد هذه الدراسة على استبصار الباحثين حول الضغوط النفسية التي تواجه أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد وإجراء المزيد من الدراسات حول ذلك، سواءً فيما يخص أسر ذوي اضطراب طيف التوحد أو أُسر ذوي الإعاقة كافة.
- كما أن هذه الدراسة تأتي بدافع التوعية لأُسر ذوي اضطراب طيف التوحد والأمهات خاصةً والعاملين لأهمية الأفكار العقلانية واللاعقلانية ودورها في الضغوط النفسية لديهم معهم.

- **الأهمية التطبيقية:**

- تفيد نتائج هذه الدراسة الاخصائيين النفسيين والمرشدون والباحثين في معرفة درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد، ومعرفة درجة الضغوط النفسية التي يمرون بها، كذلك تساعدهم في وضع برامج ارشادية علاجية لتخفيف الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد بشكلٍ خاص أُسر ذوي الإعاقة عمومًا، وتدريبهم على مواجهة الضغوط النفسية بأفكار ومعتقدات عقلانية من أجل تحقيق صحتهم النفسية.
- توجّه هذه الدراسة الاهتمام بشكلٍ أكبر في أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد والاهتمام بصحتهم النفسية بشكل أفضل خصوصًا في محافظة المجمعة.
- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج الارشادية التي تعزز وتحفز من خفض مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات.
- تقدم الدراسة مجموعة من المقترحات البحثية المستقبلية التي قد تثري المكتبة البحثية في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وميدان التربية الخاصة.

1-6-حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على الحدود التالية:

- **الحدود الموضوعية**: الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.
- **الحدود البشرية**: أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة.
- **الحدود المكانية**: محافظة المجمعة (مركز عبور لتنمية الإنسان).
- **الحدود الزمانية**: تم إجراء الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 1443هـ/ 2022م.

1-7-مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

تتناول الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- **الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts :** يعرفها (عمارة، 2008، ص. (13 "بأنها معتقدات لاعقلانية ومجموعة من الأفكار غير المنطقية والخاطئة التي تتميز بعدم الموضوعية وتكونت بناء على توقعات وتعميمات خاطئة على درجة عالية من المبالغة والتهويل بما لا يتناسب مع قدرات الفرد وإمكاناته الفعلية".

- **وتعرف الباحثة الأفكار اللاعقلانية إجرائيًا:** بأنها أفكار غير منطقية عن الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد أو عن الأم ذاتها تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وتؤدي لاضطرابات انفعالية كالخوف والقلق، وسيتم قياسها بالدرجة التي يحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في هذه الدراسة.

- **الضغوط النفسية Psychological Stress:** يعرفها (عبيد، 2008، ص. 67) بأنها " استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي للفرد".

- **وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائيًا:** بأنها هي نتاج تفاعل أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد مع المواقف الضاغطة والاضطرابات النفسية التي يمرون بها منذ ميلاد طفل من ذوي اضطراب طيف التوحد وهي نتاج سلبي يضر بصحتهن النفسية، وسيتم قياسها بالدرجة التي يحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

- **اضطراب طيف التوحدAutism Spectrum Disorder:** عرفت الجمعية الوطنية الأمريكية للأطفال التوحديين التوحد بأنه اضطراب أو متلازمة تعرف سلوكيًا وأن المظاهر الأساسية يجب أن تظهر قبل أن يصل الطفل إلى 36 شهرًا من العمر ويتضمن اضطرابًا في سرعة أو تتابع النمو واضطرابًا في الاستجابات الحسية للمثيرات واضطرابًا في الكلام واللغة والسعة المعرفية واضطرابًا في التعلق والانتماء للناس والأحداث والموضوعات" (الشخص والسرطاوي، 2013).
- **أمهات ذوي اضطراب طيف التوحدMothers of children with an autism spectrum disorder :** "هنّ اللواتي لديهن أطفال يعانون من إعاقة نمائية شديدة تظهر في السنوات الثلاث الأولى من العمر والتي تُعرف باضطراب التوحد تنتج عن اضطراب عصبي يؤثر على أداء الدماغ ". (الخطيب والحديدي، 2005).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

2-1-الإطار النظري.

2-1-1-الأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts:

لا شك أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليس الأشياء ذاتها هي التي تثير مخاوفنا وتحدد سلوكنا أي أن الأفكار والمعتقدات التي يكّونها الأفراد عن الأشياء والأشخاص والموضوعات هي التي تثير الاضطراب النفسي لدى الفرد ومن هنا فإن الكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العصابية تعتمد إلى حد بعيد على وجود أفكار ومعتقدات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين المحيطين به وعن العالم .

ويذكر (حسين، 2015) أهم أنواع الأساليب الخاطئة في التفكير المؤدية للفكرة اللاعقلانية:

- التجريد الانتقائي: حيث يركز الأفراد على العناصر السلبية في الموقف مع تجاهل العناصر الإيجابية.
- التعميم المبالغ فيه: حيث يعمم الأفراد أحكامهم من خلال موقف واحد على جميع المواقف والأحداث الأخرى، فإذا فشل الفرد في تحقيق هدف ما لديه قد يعمم ذلك.
- التفكير الأحادي الرؤية: بمعنى التطرف في الأحكام على الأشياء، فالأشياء أما بيضاء أو سوداء مثل أن يرى الفرد أن الحياة أما أن تكون سعادة كاملة أو تعاسة كاملة ولا يمكن لها أن تكون من هذا وذاك.
- التفكير القائم على المقارنة: حيث يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين مثل أن يقول الفرد لنفسه أنا مختلف عنهم أو هم أشطر مني.
- التفكير القائم على السلم الزمني: حيث يقصر الفرد تفكيره على فترة زمنية قصيرة من حياته دون مدها إلى فترة أبعد وأطول.
- الميل إلى لوم الذات وانتقادها وإدانة الآخرين: عندما لا تسير الأمور على النحو الذي يريده الفرد يميل إلى التحقير والتقليل من ذاته، كما يميل إلى اتهام الآخرين ولومهم وإدانتهم.

2-1-2-الضغوط النفسية Psychological Stress:

تُعد الضغوط النفسية أحد أم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للفرد والتي شغلت الباحثين في المجال النفسي، وقد لعبت الحياة المعاصرة بكل ما فيها من تطورات سريعة دورًا في ارتفاع هذه الضغوط النفسية وقد تعددت مصادرها ودرجة تأثيرها في مختلف الفئات العمرية، وقد وجد أنها ترتبط بالكثير من المشكلات والأمراض النفسية والجسدية وقد تُعيق الفرد عن ممارسة حياته بشكل طبيعي (قاجوم وآخرون، 2016).

وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية على الضغوط النفسية لقب "وباء الصحة في القرن الحادي والعشرين" حيث يمكن أن يكون تأثير الضغوط النفسية على صحتنا الجسدية والنفسية مدمرًا، ففي دراسة أمريكية حديثة شعَر أكثر من 50% من الأفراد أن الضغوط تؤثر على إنتاجية العمل سلبًا، كما أن مستوى الضغط النفسي قد زاد بين عامي 1983- 2009م بنسبة 10-3 بين جميع الفئات السكانية في الولايات المتحدة (2016, Fink).

والضغوط النفسية ليست دائمًا ضارة فإن مستوى معتدل منها يساهم في تحسين أداء الأفراد من خلال زيادة الكفاءة وزيادة الدوافع للتغلب على المهام الصعبة، لكن عندما يصبح بمستوى عالي وكان مستمرًا فإنه يتحول لضغط نفسي مزمن وقد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض أو المشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة التوتر والقلق الذي بدوره يؤثر على وظائف الجسم وأعضائه (2020, Sondhi&Solvhoj).

ويوضحّ (سعد وخليفة، 2008أنواع الضغوط النفسية:

- الضغط النفسي الحالي: نتيجة موقف معين مثل مناقشة إذا تم التحكم به يصبح فعالاً.
- الضغط النفسي الحادّ: استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياته، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.
- الضغط النفسي المزمن: نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن يشكل سلسلة من الضغوط.
- الضغوط الإيجابية: ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط تدفع الفرد إلى العمل.

- الضغوط السلبية: تعرض الفرد إلى المواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزًا عن تحقيق أهدافه وعن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية والجسمية.

2-1-3-اضطراب طيف التوحدAutism Spectrum Disorder:

قد أوضح الشامي (2004) نسبة انتشار اضطراب طيف التوحد على أنها تتراوح نسبة انتشار اضطراب طيف التوحد بجميع درجاته بين 5-15 من كل 10,000 مولود، وهناك دلائل كثيرة على أن نسبة انتشاره في تزايد تظهر حالات الإصابة باضطراب طيف التوحد بنسبة 1:4 بين الذكور والإناث، ولكنه لدى الإناث يظهر بدرجات شديدة.

ويوضحّ (عبد العزيز، (2019 أنواع اضطراب طيف التوحد:

- اضطراب التوحد: هو اضطراب تطوري يؤثر على جوانب التواصل اللفظي وغير اللفظي والتفاعل الإجتماعي، ويظهر لدى الطفل قبل سن الثالثة بالإضافة إلى أنماط سلوكية متكررة ومقاومة للتغيير واستجابات حسية غير عادية وقصور معرفي.
- اضطراب اسبرجر: يشبه اضطراب التوحد، ولكنه أقل بالشدة، إذ يشترك مع التوحد بأن المصابين به لديهم عجز بالتواصل الاجتماعي والسلوكيات النمطية المتكررة، ويختلف بأن أصحابه يتمتعون بمستوى متوسط أو مرتفع في الذكاء والقدرات المعرفية.
- اضطراب ريت: يصيب الإناث، تنمو فيه الطفلة بصوره طبيعية إلى أربع سنوات ثم يتوقف النمو وتتدهور الحالة.
- اضطراب التفكك الطفولي: يتميز بتدهور في النمو الطبيعي يستمر من 3-5 سنوات يفقد فيها المهارات التي اكتسبها في سنوات نموه الطبيعية.
- الاضطراب النمائي الشامل غير المحدد: يشبه التوحد، ولكن بدرجة أقل، أي وجود بعض ملامح التوحد وليس جميع المظاهر.

2-2-الدراسات السابقة:

2-2-1-دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية لدى أُسر ذوي اضطراب طيف التوحد وذوي الإعاقة عمومًا:

- **استهدفت دراسة (Pochta, 2010)** فحص العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية لدى الوالدين والوجدان السلبي والممارسات الوالدية السلبية من حيث ارتباطها بأداء الطفل الاجتماعي و الانفعالي، شارك في الدراسة (79) من الأسر الذين لديهم أطفال عاديين و أسر الأطفال ذوو الإعاقة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، استخدمت الدراسة مقياس للأفكار اللاعقلانية و مقياس للممارسات الوالدية، وأسفرت النتائج إلى أن أسر الأطفال ذوو الإعاقة الأعلى في المعتقدات اللاعقلانية، وأن ارتفاع الأفكار اللاعقلانية مرتبط بالممارسات الوالدية السلبية.
- **كما سعتّ دراسة النواصرة (2017) إلى** الكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد وعلاقتها ببعض المتغيرات كالجنس والعمر ودرجة الإعاقة والمستوى التعليمي للوالدين، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي واستخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية على عينة قصدية تكونت من (32) فرد من أسر ذوي اضطراب طيف التوحد، وأظهرت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية كان متوسط، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير الجنس والعمر ودرجة الإعاقة، كما تبين وجود فروق دالة إحصائية تبعًا لمتغير المستوى التعليمي للأب، ولا توجد فروق دالة إحصائية لمتغير المستوى التعليمي للأم.

2-2-2-دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى أُسر ذوي اضطراب طيف التوحد وذوي الإعاقة عمومًا:

- **دراسة (المطيري، 2024)** هدفت إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد، وعلى نوع الخدمات الإرشادية المقدمة لهن في مراكز الرعاية النهارية الخاصة في المدينة المنورة، وتكونت عينة الدراسة من ((5حالات من أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد اتبعت الباحثة المنهج النوعي الكيفي الإجرائي الذي يقوم على تحليل البيانات الوصفية وقامت بإعداد بطاقة ملاحظة مقننة، ومقابلة اكلينيكية، وكشفت النتائج أن الحالات يعانين من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وأن الخدمات الإرشادية المقدمة لهن تتمثل في: تقديم الدعم النفسي، ودورات توعية، ومعلومات عن حالة الطفل وطرق التعامل معه بشكل صحيح.
- هدفت **دراسة (اشكيب، 2023)** إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد في مدينة زليتن من خلال الاعتماد على آراء أمهات أطفال التوحد، تكونت عينة الدراسة من (25) أم، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، استخدمت الدراسة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد كان متوسطًا، إضافة إلى عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) في الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد العاملات والأمهات غير العاملات.
- سعتّ **دراسةAllen et al ,(2023)** إلى تقييم الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد في علاقتهم بأربعة أبعاد مرتبطة بأعراض اضطراب التوحد وهي: البعد الأول الكلام واللغة والتواصل، والبعد الثاني التفاعل الاجتماعي، والثالث

متصل بالوعي الحسي والمعرفي والبعد الأخير يتصل بالصحة والسلوك الجسدي، وتكونت عينة الدراسة من (101) أم من مدارس متخصصة، ومراكز التدخل المبكر، ومجموعات الدعم، ومن جمعيات التوحد، في جنوب استراليا وفي فيكتوريا، وأدوات الدراسة عبارة عن استبانة وأربع مقاييس فرعية مرتبطة بأعراض التوحد، وأسفرت نتائج الدراسة على أن البعد الثاني الخاص بالتفاعل الاجتماعي يمكنه التنبؤ بالضغط لدى الأمهات، في حين أن الثلاث الأبعاد الأخرى لم تتمكن من التنبؤ بالضغط.

- **دراسة (حجازي، 2020)** هدفت إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين في محافظة طولكرم واشتملت الدراسة على (25) أم لطفل توحدي تم اختيارهم بطريقة قصدية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت الباحثة بتطوير استبانة خاصة من أجل التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين، ومن أهم نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين في محافظة طولكرم كانت مرتفعة.
- **دراسة (Hastings, 2005)** هدفت إلى الربط بين سلوك الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد والمشاكل النفسية لأهاليهم وعلاقة ذلك بمستويات الضغط النفسي الذي يتعرض له كل من الأب والأم في بريطانيا ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار ((80 من الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وقد طبقوا مقاييس في الصحة النفسية (القلق-الاكتئاب- الضغوط النفسية) إلى جانب تقدير المعلمين للسلوك المشكل لدى الطلاب، أشارت النتائج إلى أنه لم يكن هناك اختلاف بين الأمهات والآباء في مستوى الإحساس بالضغوط النفسية والاكتئاب إلا أن مستوى القلق لدى الأمهات كان أعلى وأن سلوك الأطفال المشكل ارتبط بشكل دال مع مستوى الضغوط النفسية لدى كل من الامهات والآباء.
- **كما هدفت دراسة المطيري (2006) إلى** تقصي مصادر الضغط النفسي التي تواجه أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض وعلاقة هذه الضغوط النفسية بمتغيرات متعددة من أبرزها المستوى التعليمي للأم وعمر الأم وعدد أفراد الأسرة ودخل الأسرة، وتكون مجتمع الدراسة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة الرياض الملتحقين في مراكز التربية الخاصة التابعة للقطاع الخاص والقطاع الحكومي، وتكونت عينة الدراسة من (95) سيدة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي وقد استخدم الباحث مقياس هيلورد، وتوصلت الدراسة إلى أبرز مصادر الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وقد كانت كالتالي: العناية المؤسسية، والتفكك العائلي والافتقار إلى المكافأة الشخصية، والعناية خلال فترة الحياة، واظهرت الدراسة أيضًا وجود فروق دالة احصائيا تبعًا للعمر، و وجود فروق دالة احصائيًا تبعًا للمستوى التعليمي للأم حيث كنَّ الأمهات الأقل تعليمًا أعلى من غيرهن في مستوى الضغوط النفسية، وجود فروق دالة احصائيًا تعود لمستوى الدخل حيث كنَّ الأقل دخلاً أعلى مستوى في الضغوط النفسية.
- **وفي دراسة الشامي (2011)** هدفت إلى قياس مستويات الضغط النفسي و القلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في مدينة عمان ومقارنتها بعينة من أمهات الأطفال الاسوياء حيث تكونت العينة من (190) أم منهن من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم تطبيق اختبار بيك للاكتئاب واختبار القلق ومقياس الضغوط النفسية، ثم توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستويات الضغط النفسي والقلق والاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد مقارنة بأمهات الأسوياء، أما فيما يتعلق بالفروق تبعًا لمتغيرات المستوى التعليمي والعمل و عدد الأطفال ودخل الأسرة فلم تتوصل الدراسة إلى إيجاد فروق دالة إحصائية.

2-2-3-تعليق عام حول الدراسات السابقة:

يلاحظ تشابه الدراسات السابقة في اعتمادها على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي سيتبع في هذه الدراسة، وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة اختيار منهج الدراسة والتعرف على أهم المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، وتستفيد منها أيضًا في صياغة أسئلة الدراسة وتفسير النتائج ومناقشتها بناء على ما توصلت إليه من نتائج.

ومما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت متغير الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية كانت مع متغيرات مختلفة في البيئة العربية – حسب إطلاع الباحثة –فمن الممكن من خلال الدراسة الحالية سد فجوة معرفية، اذ لم تجد الباحثة – حسب اطلاعها – أي دراسة ربطت بين متغيرات الدراسة الحالية في بيئتها السعودية، مما يعطي أهمية ومبررًا لإجراء الدراسة الحالية على عينة في المملكة العربية السعودية.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

3-1-منهج الدراسة:

استنادًا إلى الهدف الرئيس للدراسة وجدت الباحثة أن أنسب مناهج البحث العلمي الذي يمكن من خلال تطبيقه أن تتحقق أهداف الدّراسة الحالية، هو المنهج الوصفي "الذي يقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ومدى هذه العلاقة، إلا أنه ليس من الضروري أن تتعرض إلى العلاقات السببية بين المتغيرات، فهي لا تسعى للتعرف على أثر السبب على النتيجة، أو لتحديد أي من المتغيرين هو السبب وأيهما النتيجة، وإنما تشير بصفة أساسية إلى درجة الارتباط بين المتغيرات، وما إذا كانت هذه العلاقة طردية أم عكسية" (الحاج، 2015، ص.53).

3-2-مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع أمهات الأطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد في محافظة المجمعة وعددهن (80) وذلك بحسب إفادة المسؤولين بمركز الرعاية النهارية عبور، خلال الفصل الدراسي الثاني 2022/1443، وهو المركز الوحيد في المحافظة.

3-3-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية حيث تكونت عينة الدراسة من (43) من أمهات الأطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد في محافظة المجمعة، ويبين جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق المتغيرات الديموغرافية:

جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق المتغيرات الديموغر افية

المتغير	العدد	النسبة%
عمر الأم		
من 20-30	**13**	**30, 2**
من 31-40	**16**	**37, 2**
من 40 وما فوق	**14**	**32, 6**
المستوى التعليمي		
متوسط	**9**	**20, 9**
ثانوي	**13**	**30, 2**
جامعي	**21**	**48, 8**
الدخل الشهري		
من 1000-3000	**11**	**25, 6**
من 4000-7000	**17**	**39, 5**
من 8000 وما فوق	**15**	**34, 9**
المجموع	**43**	**100%**

3-4-أدوات الدراسة.

3-1-4-مقياس الأفكار اللاعقلانية:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد (أبو رمان، 2005) حيث بُنِيَ على الإحدى عشرة فكرة التي طرحها ألبرت أليس إضافة إلى الفكرتين اللتين طرحهما الريحاني، 1985) لتناسب المجتمعات العربية، ويتكون المقياس من (52) فقرة تتعلق بالأفكار اللاعقلانية عند أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والاجابة تكون بـ(نعم) أو (لا)، حيث (نعم) تعطى القيمة (2) وهي تدل على قبول الشخص للفكرة اللاعقلانية، (لا) تعطى القيمة (1) وهي تدل على رفض الفرد للفكرة اللاعقلانية في العبارة على المقياس، أما العلامة الكلية على المقياس تتراوح بين (104-52)، وتعتبر الدرجة (78) هي خط النمط العادي أو الطبيعي للتفكير.

وقامت معدة المقياس بتقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وتطبيق معادلة معامل الارتباط لبيرسون وقد بلغ معامل الثبات (0, 83) ويعتبر معامل الثبات هذا مقبولاً لأغراض الدراسة، كما تم استخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وباستخدام معادلة كرونباخ ألفا وبلغ (0, 87).

3-4-2-الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار اللاعقلانية في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) أم من أمهات ذوي طيف التوحد، وتم التأكد من الصدق بطريقة:

3-4-3-صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية:

- **الاتساق الداخلي:**

تم حساب معامل ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (2) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	العبارة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	العبارة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
مقياس الأفكار اللاعقلانية	1	**0.471	27	**0.579
	2	**0.499	28	**0.514
	3	**0.534	29	**0.522
	4	*0.559	30	**0.590
	5	**0.517	31	**0.419
	1	**0.538	32	**0.505
	7	**0.530	33	**0.523
	8	**0.521	34	**0.581
	9	**0.523	35	**0.572
	10	**0.589	31	**0.515
	11	**0.511	37	**0.530
	12	*0.501	38	**0.581
	13	**0.521	39	**0.519
	14	**0.443	40	**0.547
	15	**0.474	41	**0.511
	11	**0.504	42	**0.591
	17	**0.591	43	**0.582
	18	**0.531	44	**0.579
	19	**0.522	45	**0.544
	20	**0.491	41	**0.520
	21	**0.477	47	**0.503
	22	**0.540	48	**0.583
	23	**0.532	49	**0.549
	24	**0.547	50	**0.581
	25	**0.487	51	**0.588
	26	**0.511	52	**0.510

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0، 05≤α) **دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0، 01≤α)

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية تراوحت بين (**110. –.**591)، وهي دالة إحصائيًا، وهذا يعد مؤشرًا على صدق بناء للمقياس.

3-4-4-ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

لمعرفة ثبات أداة الدراسة يتم إجراء اختبار الفا كرونباخ (Cronbac's Alpha) لمعرفة ثبات عبارات المقياس وأسلوب ألفا كرونباخ يعتمد على مدى تقارب استجابات عينة الدراسة على عبارات الأداة، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (3) نتائج اختبار ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية

	المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	معامل الثبات الكلي لمقياس الأفكار اللاعقلانية	52	.858

يتبين من الجدول (3) أن معامل الثبات للمقياس ككل (.858) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ.

3-5-مقياس الضغوط النفسية:

من إعداد (جابر، 2008) حيث يتكون المقياس من (41) فقرة وله أربع أبعاد كالتالي: البعد المعرفي، بعد الأعراض الجسمية، بعد الأعراض السلوكية، بعد الأعراض النفسية ويوضح جدول (4) فقرات كل بُعد، وأمام كل فقرة تدريج من ستة بدائل وهي: (0) لم يحدث أبدًا، (1) حصل مرة واحدة، (2) حصل أكثر من مرة في حياتك ولكن ليس كل شهر، (3) حدث 3-1مرات في الشهر، (4) حدث من2-1 مرة في الأسبوع، (5) حدث أكثر من (3) مرات في الأسبوع، وقد قامت بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عشرة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة الجامعة الأردنية.

جدول رقم (4) توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية على أبعاده الفرعية

البعد	العدد	الفقرات
المعرفي	3	21, 4, 3
الأعراض الجسمية	22	38, 36, 33, 32, 31, 29, 26, 20, 19, 18, 17, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 7, 5, 2, 1
الأعراض السلوكية	6	41, 34, 24, 23, 22, 8
الأعراض النفسية	10	40, 39, 37, 35, 28, 27, 25, 2, 16, 6
الكلي		41فقرة

3-5-1-الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

للتحقق من كفاءة هذا المقياس من حيث ثباته وصدقه فيما يقيسه أو فيما وضع لقياسه في الدراسة الحالية، تم تطبيقه على عينة مكونة من (30) أم، وتم التأكد من الصدق بطريقتين:

3-5-2-صدق مقياس الضغوط النفسية

- **الاتساق الداخلي:**

تم حساب معامل ارتباط كل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كم هي مبينة بالجدول الآتي:

جدول رقم (5) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للبعد

البعد		الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
المعرفي	1	**0.849	.000
	2	**0.803	.000
	3	**0.740	.000
الأعراض الشخصية	1	**0.529	.000
	2	**0.552	.000
	3	**0.587	.001
	4	**0.593	.000
	5	**0.538	.000
	6	**0.753	.000

البعد		الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد	مستوى الدلالة
	7	**0.533	.000
	8	**0.512	.000
	9	**0.554	.000
	10	**0.530	.000
	11	**0.740	.000
	12	**0.590	.000
	13	**0.541	.000
	14	**0.553	.000
	15	**0.741	.000
	16	**0.784	.000
	17	**0.527	.000
	18	**0.581	.000
	19	**0.714	.000
	20	**0.578	.000
	21	**0.543	.000
	22	**0.551	.000
الأعراض السلوكية	1	**0.580	.000
	2	**0.788	.000
	3	**0.771	.000
	4	**0.794	.000
	5	**0.751	.000
	6	**0.720	.000
الأعراض النفسية	1	**0.521	.000
	2	**0.584	.000
	3	**0.549	.000
	4	**0.587	.000
	5	**0.557	.000
	6	**0.590	.000
	7	**0.751	.000
	8	**0.724	.000
	9	**0.538	.000
	10	**0.113	.000

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0، 05≤α) **دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0، 01≤α)

- الصدق البنائي:

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية ((Inter-Correlationالأبعاد مقياس الضغوط النفسية، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما هو موضح في الجدول(6).

جدول رقم (6) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية للمقياس
المعرفي	**0.750
الأعراض الجسمية	**0.884

الأبعاد	معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية للمقياس
الأعراض السلوكية	**0.812
الأعراض النفسية	**0.827

*** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0، 05≤α) **دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0، 01≤α)**

يلاحظ من خلال الجدول رقم (5) و (6) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع بعضها البعض وأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية هي دالة إحصائيًا، وهذا يعد مؤشرًا على صدق بناء للمقياس.

3-5-3-ثبات مقياس الضغوط النفسية:

وللتأكد من ثبات الاستبانة بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، وكانت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول رقم (7) نتائج اختبارثبات أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

م	محاورالأداة	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	المعرفي	3	**0.714
2	الأعراض الجسمية	22	**0821
3	الأعراض السلوكية	6	**0.725
4	الأعراض النفسية	10	**0.791
	معامل الثبات الكلي	41	**0.851

يتبين من الجدول (7) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد المقياس هي معاملات ثبات عالية ومقبولة، ويوحي هذا إلى أن العينة متجانسة في الاستجابة على فقرات المقياس ويمكن الاعتماد على النتائج في تعميمها على مجتمع الدراسة بدرجة كبيرة.

3-6-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اعتمدت الباحثة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences(SPSS) في عملية تحليل البيانات وقد استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

1- معامل ارتباط بيرسون Correlation' Persons: لمعرفة مدى وجود علاقة من نوع الارتباط بين محاور الدراسة وفقراتها، كما استخدمته الباحثة لقياس الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة والصدق البنائي، وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.
2- اختبار ألفا كرونباخ Alpha'Cronbachs: للتأكد من ثبات أداة الدراسة ومدى مصداقية آراء العينة.
3- التكرارات والنسب المئوية: لوصف المتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لجميع فقرات المقاييس وذلك للتعرف على مدى تشتت إجابات أفراد عينة الدراسة.
4- الاختبار (ف) One Wa (ANOVA): للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات ذوي اضطرابات طيف التوحد في محافظة المجمعة تبعًا لمتغيرات (العمر المستوى التعليمي، الدخل الشهري).

4-عرض النتائج ومناقشتها.

4-1-نتيجة السؤال الأول: " ما درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة؟"

وللإجابة عن السؤال، حُسِبت المتوسطات، والانحرافات، والدرجة الكلية، وكانت النتائج كما يبينها الجدول الآتي:

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية لمقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
مقياس الأفكار اللاعقلانية	1.11	0.17	مرتفعة
البعد المعرفي	2.78	0.83	متوسطة
بعد الأعراض الجسمية	2.17	0.69	متوسطة
بعد الأعراض السلوكية	2.26	0.71	متوسطة
بعد الأعراض النفسية	2.72	0.67	متوسطة
مقياس الضغوط النفسية	2.43	0.88	متوسطة

يوضح الجدول رقم (8) أن موافقة أفراد عينة الدراسة على درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة كانت بدرجة (نعم) بمتوسط حسابي (1.11) وانحراف معياري (0.17)، وتظهر النتائج أعلاه أن درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة هي درجة مرتفعة جدًا، كما يوضح الجدول السابق أن موافقة أفراد عينة الدراسة على درجة مقياس الضغوط النفسية ككل كانت بمتوسط حسابي (2.43) وانحراف معياري (0.88) وهي درجة متوسطة، وقد اتفقت نتيجة السؤال الحالي مع دراسة النواصرة (2017) ودراسة (Pochtar, 2010) حيث اتفقت نتائجهم على وجود أفكار لاعقلانية لدى أُسر ذوي اضطراب طيف التوحد بدرجات مرتفعة، كما أن النتيجة الحالية فيما يخص وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية اتفقت مع دراسة (اشكيب، 2023)، واختلفت مع الدراسات التي أكدتّ على وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد كدراسة ((Hastings, 2005 ودراسة الشامي (2011) و دراسة (المطيري، 2024) ودراسة (حجازي، 2020)، ويمكن عزو وجود مستوى مرتفع للأفكار اللاعقلانية لدى العينة يعود إلى أنها بالأصل موجودة بنسب مختلفة في لدى كل الأمهات اللاتي لديهن أطفال من ذوي الإعاقة، وهذا يرجع إلى الأساس الاجتماعي الذي يدعم مثل هذه الأفكار خصوصًا لدى الأم التي لديها طفل يعاني من اضطراب، والتي مازال بعضها متأصلاً ومترسخًا لدى العديد من أفراد هذه المجتمعات ونظرتهم لهذا الطفل بشكلٍ سلبي، ومن جهة أخرى فإن ذلك يؤدي إلى تعرض الأم إلى تبني لبعض الأفكار اللاعقلانية مثل توجيه اللوم للآخرين، والتهويل في تصور الأحداث ونتائجها على أنَّها قد تحمل المصائب والخبرات الفاشلة، كما أن الشعور بالعجز، وأنه يجب على الآخرين أن يراعوا مشاعرهن بسبب تواجد طفل من ذوي الاضطرابات لديهن هذه جميعها قد تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس، وانخفاض في تقدير الذات، أما بالنسبة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية قد يعود إلى أنه من الطبيعي تعرض الأمهات للعديد من الضغوط النفسية لتعدد المهام خصوصًا لمن لديهن طفل من ذوي الإعاقة فتتنوع المشكلات والمسؤوليات بالتالي زيادة الأعباء عليهن مع وجود إرهاق متواصل، كما أن بعضهن قد يواجهن صعوبة في التعامل مع أطفالهن مما يؤدي إلى كبت كل ظواهر الغضب تجاه المواقف والمثيرات الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى الضغط النفسي لديهن، كما أنه من واقع معايشة الباحثة لهن وللوضع الراهن في المركز وفي المحافظة عمومًا لا أستطيع لومهن على هذه الأفكار اللاعقلانية حيث أن الاهتمام في الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بشكلٍ خاص والاهتمام بالجانب النفسي لهؤلاء الأمهات عمومًا يعتبر ضئيل جدًا وفي بداياته، ويمكن تفسير هذه النتيجة بما تمُر به أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد من صعوبات وأعباء كثيرة تخُص تولي أمر طفل ذو إعاقة وأنه خاصة من ذوي اضطراب طيف التوحد حيث لا يزال هذا الاضطراب غامض ولاتزال هناك الكثير من الأسئلة حوله مما قد يثقل كاهلهن ويزيد من الضغوط النفسية لديهن، كما وأن الدرجة المتوسطة من الضغوط النفسية يعتبر أمر جيد وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه لدى الأمهات القدرة الجيدة على إدارة الضغوط و قد يكون ذلك بسبب دور المركز من خلال إقامته للعديد من الدورات النفسية وأيضًا بسبب تكاتف الأمهات وعمل مجموعة دعم بينهم حسب ما لاحظته الباحثة.

2-4-نتيجة السؤال الثاني: " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة؟" للإجابة على هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط كما في جدول (9).

جدول رقم (9) العلاقة الارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية

مقياس الأفكار اللاعقلانية	مقياس الضغوط النفسية				
	المعرفي	الأعراض الجسمية	الأعراض السلوكية	الأعراض النفسية	مقياس الضغوط النفسية ككل
	*.191	*.400	*.534	*.338	*.416

*** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0، 05≤α) **دالة إحصائيا عن مستوى الدلالة (0، 01≤α)**

تبين من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (.416) حيث كانت القيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0, 01)، حيث إنه توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية وأنه مع زيادة الأفكار اللاعقلانية تزداد الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتعزو الباحثة هذه النتيجة قد إلى أن الأفكار اللاعقلانية لها دور في إصابة الأمهات بالضغوط النفسية، حيث تتماشى هذه النتيجة مع نظرية إليس القائلة: (إن الفرد يضطرب سلوكه بسبب تفكيره اللاعقلاني "غير المنطقي" الذي تعلمه) وانطلاقًا من أن الاضطرابات الوجدانية ما هي إلا نتاج للتشويه المعرفي والتفكير اللاعقلاني واللاتكيفي، فإنه يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال بعض الأفكار اللاعقلانية التي حددها إليس في نظرية العلاج العقلي الانفعالي، ونستطيع القول أن الأفكار اللاعقلانية لها دور في زيادة الضغط النفسي بين الأمهات، وذلك ناتج عن اختلاف مصادرها واختلاف سمات الشخصية لدى كل أم في فهمها والتعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجههن مع أطفالهن، وكيف يسعينّ إلى تخطي عقبات التفكير والوصول إلى حلول تساعدهنّ في التقليل من حدة الضغوط لديهنّ وكيفية التعامل معها مستقبلاً، كما أن الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي يؤكد على أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن المعتقدات الخاطئة والأفكار السلبية عن الذات، أي بمعنى أن معظم

الصعوبات والمعاناة التي يعاني منها الأمهات ترجع إلى تمسكهنّ بأفكار مثالية وغير واقعية، وتكون في الغالب لدى العديد من الأمهات تصورات لاعقلانية حول ذواتهم وحول نظرة الآخرين لإعاقة أطفالهم ونتيجة لإصابتهن بمثل هذه الأفكار فقد يتسمنّ بشخصية تعاني من العديد من الضغوط النفسية مثل الصراع والقلق والتوتر وغيرها، كما أن الضغوط النفسية تنتج عن فكرة لاعقلانية وهي أن الأخطار والمخاوف أمور تفرض على أصحابها التفكير والانشغال الدائم بها، وعليه فإن الضغط النفسي هو انشغال زائد وخوف مبالغ فيه و هو خوف جالد للذات و مؤذي لها و لكن يستطيع الفرد التغلب عليه عن طريق التفكير العقلاني المنطقي.

3-4-نتيجة السؤال الثالث: " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند (α≤0.05) في درجة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري)؟"

وللإجابة على السؤال استخدمت الباحثة اختبار (ف) للفروق بين متوسطات إجابات العينة وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

4-3-1-الفروق في درجة الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري):

جدول (10) الفروق في درجة الأفكار اللاعقلانية تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار (ف)	مستوى الدلالة
أثر العمر على متغير الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	198.147	2	99.074	1.301	0.282
	داخل المجموعات	3034.597	40	75.815		
	المجموع	3232.744	42			
أثر المستوى التعليمي على متغير الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	32.053	2	11.027	0.200	0.819
	داخل المجموعات	3200.191	40	80.017		
	المجموع	3232.744	42			
أثر الدخل الشهري على متغير الأفكار اللاعقلانية	بين المجموعات	105.347	2	52.173	0.174	0.511
	داخل المجموعات	3127.398	40	78.185		
	المجموع	3232.744	42			

بينت النتائج الدراسة أن قيمة ف (1.301) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (α≤0.05) بين أفراد عينة الدراسة حول درجة الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تعزى إلى العمر، أن قيمة ف (0.200) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (α≤0.05) بين أفراد عينة الدراسة يعزى للمستوى التعليمي، كما أن قيمة ف (0.174) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (α≤0.05) بين أفراد عينة الدراسة يعزى الدخل الشهري.

وقد تعود هذه النتيجة بأن العينة الحالية قد أظهرت وجود مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية، لذلك لم يكن لمتغير العمر تأثيرًا قوي حيث أنه بالمجمل وجود طفل معاق داخل الأسرة يؤثر على التعامل مع المواقف والأحداث الحياتية المختلفة التي تواجهها الأم مع طفلها، ولاسيما المواقف النفسية كما أن اعتقاد الأم بأنه من الضروري أن تكون كافية وملائمة ومنجزة في جميع مجالات الأمور التي تتعلق بطفلها، فجميع الأمهات بغض النظر عن أعمارهنّ تسعيّن لتحقيق ذلك الاعتقاد، ويمكن تفسير ما توصلت إليه الدراسة الحالية فيما يخص عدم وجود فرق في متغير المستوى التعليمي قد يُعزى إلى أن معظم الأمهات لا يمتلكون القدرة على مواجهة المشاكل واغتنام الفرص في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوزها بالتصدي لها من خلال تبني أساليب إيجابية قائمة على قاعدة فكرية سليمة مفادها التفكير المنطقي الإيجابي كالفهم والتهيؤ الذهني لحماية أنفسهن من الأفكار اللاعقلانية بمختلف مستويات التعليم التي تناولتها عينة البحث الحالية، بالتالي يجب أن يسعين لتكوين أفكار عقلانية تعُود عليهن بالفائدة وليحققن التوازن بين صحتهن النفسية وتفكيرهن السليم، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا بالرجوع إلى الظروف الاقتصادية التي يعيشها جميع الأمهات مع أطفالهن حيث أن لديهن القدرة على إشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم، فلا يوجد لديهن التفكير الدائم في كيفية إيجاد المال وسدّ مختلف مستلزمات أطفالهن أي بمعنى أن المستوى الاقتصادي والدخل الشهري ليس عائقًا، ووفقًا لذلك لم يؤدي إلى شعورهن بعدم الاستقرار وتشويش أفكارهم مما جعلهن لا يعانون من أفكارًا لا عقلانية تطغى على معظم سلوكياتهم وتجعلهم أكثر قلقًا واضطرابًا أيضًا نجد أن بعض الأسر يتفهمون حاجات أبنائهم المعاقين ويهتمون بهم ويوفرون البيئة المعيشية المالية المناسبة لهم.

4-3-2-الفروق في درجة الضغوط النفسية تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري):

جدول (11) الفروق في درجة الضغوط النفسية تبعًا لمتغيرات (العمر، المستوى التعليمي، الدخل الشهري)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار (ف)	مستوى الدلالة
أثر العمر على متغير الضغوط النفسية	بين المجموعات	205.105	2	102.803	0.138	0.871
	داخل المجموعات	29784.907	40	744.123		
	المجموع	29990.512	42			
أثر المستوى التعليمي على متغير الضغوط النفسية	بين المجموعات	402.890	2	201.445	0.272	0.713
	داخل المجموعات	29587.121	40	739.191		
	المجموع	29990.512	42			
أثر الدخل الشهري على متغير الضغوط النفسية	بين المجموعات	380.434	2	190.217	0.257	0.775
	داخل المجموعات	29110.078	40	740.252		
	المجموع	29990.512	42			

بينت النتائج الدراسة أن قيمة ف (0.871) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد عينة الدراسة حول درجة الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة تعزى إلى العمر، أن قيمة ف (0.272) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد عينة الدراسة يعزى للمستوى التعليمي، كما أن قيمة ف (0.257) تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد عينة الدراسة يعزى الدخل الشهري.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة المطيري (2006) حيث كانت نتائجها تنص على وجود فروق دالة إحصائيًا حول درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تعزى للمتغيرات: العمر- المستوى التعليمي – الدخل الشهري، وتتفق نتيجة الفرض مع دراسة النواصرة (2017)، دراسة الشامي (2011) حيث اتفقت نتائجهم على عدم وجود فروق دالة إحصائيًا حول درجة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد تعزى للمتغيرات: العمر- المستوى التعليمي- المستوى الاقتصادي، و تفسر الباحثة عدم وجود فروق وفقًا لمتغيرات العمر- المستوى التعليمي- الدخل الشهري، على أنه تختلف الضغوط التي يمر بها أولياء أمور ذوي الاحتياجات الخاصة بحسب طبيعة الإعاقة و درجتها و نوعها، فبعض الإعاقات مثل اضطراب طيف التوحد تكون أكثر صعوبة نظرًا لما تتصف به من تداخل أكثر من اضطراب مثل اضطرابات النوم واضطراب فرط الحركة وبعض المشاكل السلوكية المصاحبة لهذا الاضطراب أو عدم القدرة على التواصل مع أطفالهم خصوصًا أطفال التوحد غير الناطقين، وهذا الأمر مؤكد بعيدًا عن عمر الأم أو مستواها التعليمي والاقتصادي، حيث أنه من الطبيعي أن أهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بشكلٍ عام يعانون من مستوى عالٍ من الضغوطات و الإجهادات اليومية، كما أنه تتعدد الضغوطات منها على سبيل المثال نظرة المجتمع و وصمة العار حول الإعاقة وعدم تقبل البعض أو تفهمهم. أيضًا، وقد يكون من أسباب الضغوط هي عدم تفهم بعض الأهالي الإعاقة وكيفية التعامل مع الطفل بالطريقة الصحيحة التي تتطلبها الإعاقة، كما أنه قد يعود عدم وجود فروق وفقًا للمتغيرات الديموغرافية في الدراسة الحالية تُعزى لتقبل الطفل وأسرته، فهي أمور بسيطة و لكن لها الأثر الإيجابي في تخفيف الضغوط التي يواجهها الأمهات عندما يجدون من يدعمهم و يساندهم، كما أن التركيز على الوضع الحالي مهم، حيث أن العديد من الأهالي يرهقهم التفكير في مستقبل ابنهم أو ابنتهم فيصاحبهم الشعور بالقلق و الخوف وبالتالي تتضاعف الضغوط النفسية لدى الأمهات بغض النظر عن العمر و المستوى التعليمي والاقتصادي.

التوصيات والمقترحات.

1- تكوين مجموعات الدعم الأسري ومساعدة أسر ذوي اضطراب طيف التوحد بالالتحاق بها للاستفادة من تجارب الأخرين وخبراتهم وكيفية مواجهتهم للضغوط النفسية، ويمكن تكوين هذه المجموعات عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

2- إنشاء وحدات نفسية بالمستشفيات الحكومية والمراكز الخاصة تسعى للحد من الضغوط النفسية التي تواجهها أسر ذوي الاحتياجات الخاصة وتقدم لهم الاستشارات النفسية.

3- تفعيل دور وسائل الاعلام في توعية الأسر حول صحتهم النفسية وأثرها على أبنائهم.

4- عمل برامج إرشادية علاجية قائمة على النظرية العقلانية الانفعالية للحد من الأفكار اللاعقلانية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.

5- كما تقترح الباحثة إجراء المزيد من الدراسات البحثية في الموضوع، وتحديدا في العناوين التالية:

1. درجة الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى فئات أخرى من أمهات وآباء ذوي اضطراب طيف التوحد وذوي الاحتياجات الخاصة الأخرى.
2. دراسة مصادر الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
3. دراسة دور الأفكار العقلانية على العلاقات الأسرية لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
4. دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
5. دراسة فعالية برنامج عقلاني انفعالي في زيادة الطمأنينة النفسية لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع بالعربية

- زريقات، إبراهيم. (2004). التوحد الخصائص والعلاج. دار وائل للطباعة والنشر.
- عبد المنعم، آمال محمد. (2006). الارشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليًا. مكتبة زهراء الشرق.
- الشامي، وفاء محمد. (2004). علاج التوحد الطرق التربوية والنفسية والطبية. مكتبة الملك فهد الوطنية.
- الشامي، مجد محمود. (2011). مستويات الضغط النفسي والقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال التوحديين في مدينة عمان [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية]. دار المنظومة.
- الشخص، عبد العزيز؛ السرطاوي، زيدان. (2013) الضغوط النفسية لدى أولياء أمور الأطفال ذوي الاعاقات وأساليب مواجهتها مركز البحوث التربوية. مجلة جامعة الملك سعود، 9(3)، 34-143.
- العثمان، إبراهيم. (2011) الضغوط لدى أولياء أمور الأطفال ذوي اضطراب التوحد واستراتيجيات مواجهتها. مجلة الاكاديمية العربية للتربية الخاصة، 2 (23)، 23-65.
- المطيري، محمد نايف. (2006) مصادر الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدينة الرياض في السعودية وعلاقتها ببعض المتغيرات [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية]. المنهل.
- النواصرة، فيصل عيسى. (2017) مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى أسر أطفال التوحد وعلاقته ببعض المتغيرات ودرجة الإعاقة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة]. دار المنظومة
- الحاج، أحمد علي. (2015). مناهج البحث العلمي (ط.2). المتفوق للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين، طه عبد العظيم. (2015). الإرشاد النفسي بين النظرية-التطبيق (ط. 7). دارالفكر.
- عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار صفاء.
- عمارة، محمد. (2008). برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني. المكتب الجامعي.
- الخطيب، جمال؛ الحديدي، منى. (2005). التدخل المبكرة التربية الخاصة في الطفولة المبكرة. دار الفكر.
- قاجوم، خديجة؛ شوكت، عواطف؛ شاهين، هيام. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي، 6(17)، 530-505.
- سعد، مراد؛ خليفة، وليد. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم – النظريات – المفاهيم – البرامج. دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، محمد. (2019). اضطراب التوحد أسبابه وأنواعه. مكتبة العبيكان.
- أبو رمان، فاطمة. (2005). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الهاشمية]. دار المنظومة.
- جابر، البندري محمد. (2008). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين في مدينة الرياض [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية]. دار المنظومة.
- ملحم، نسرين بيه. (2021). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد [رسالة دكتوراة منشورة، الجامعة الأردنية]. دار المنظومة.
- قوعيش، مغنية. (2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد [رسالة ماجستير منشورة، جامعة مستغانم]. دار المنظومة.

- حجازي، نظيمة. (2020). مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد بمحافظة طولكوم وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، 14) 1)، 92-72
- الحموز، مروة. (2023، أغسطس8). أسر ذوي الإعاقة ومواجهة الضغوط النفسية. صحيفة الرأي. https://alrai.com/article
- السنافي، عنود. (2021). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أسر المراهقين من ذوي الإعاقة الذهنية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الخليج العربي]. قاعدة معلومات المنهل.
- المطيري، وعد عبد الكريم. (2024). الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد في ضوء الخدمات الإرشادية المقدمة لهن في المدينة المنورة. مجلة العلوم النفسية، 7) 8)، 97-114.
- اشكيب، عبد السلام. (2023). الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد بمدينة زلتين. مجلة الجامعة الأسمرية الإسلامية، 1(10)، 55-70.

ثانيًا: المراجع بالإنجليزية

- Allen, K. A., Bowles, T. V, & Weber, L. L. (2023). Mothers' and fathers' stress is associated with parenting a child with autism spectrum disorder. Autism Insights, 5 (1), 23-66.
- Brimblecombe, F. (1984). Family stress, Scientific studies in Mental retardation. London: Published Jointly and Macmillan press.
- Dumas, J Wolf, L Fisman, S & Culligan, A. (1991). Parenting stress, child Behavior problems and dysphoria in parents of children with autism, down syndrome, behavior disorders and normal development. Exceptionality: A Special Education Journal, 2 (2) 97-110.
- Fink, G. (Ed). (2016). Stress: Concepts, Cognition, Emotion and Behavior. Academic Press.
- Hastings, Richard. (2005). Coping Strategies in Mothers and Fathers of Preschool and School Age Children with Autism. The International Journal of Research and Practice, 9 (4), 377-391.
- Leithead, S. (2020). Parenting a Child with Autism: Parental Stress Levels and Autistic Symptomology, Master Dissertation, The Adler school of professional Psychology, Retrieved from ProQuest data bases, UMI Number: 1548957.
- Singhal, N. (2022). Parents of Children with Autism: Stresses and Strategies, Paper presented at the international Meeting for Autism Research (IMFAR), Philadelphia, USA.
- Sondhi, R & Solvhoj, S. (2020). The Science of Stress. Developing Leaders, (35) 22-31.
- Webster, R & Majnemer, A & Platt, R & Shevell, M. (2008). Child health and parental stress in school- age children with a preschool diagnosis of developmental delay. Journal of Child Neurology (1) 32-38.